

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

08 août 2023

Crumble de légumes

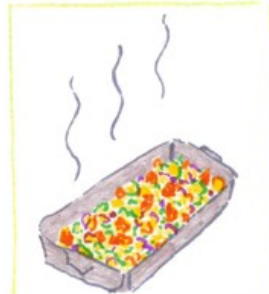
Cette semaine, le feuillet vous propose une recette illustrée du crumble de légumes. **Le petit plus** de cette préparation : elle est déclinable avec n'importe quel légume. Elle est intéressante nutritionnellement car en plus des légumes elle vous apportera des **protéines de haute qualité**, grâce à l'association légumineuse - céréale. Pour cuire vos légumes, nous vous conseillons la cuisson à l'étouffée, expliquée précédemment dans un de nos feuillets. Vous pouvez la retrouver sur notre site dans l'onglet ressources/recettes par saison/ ou ici :

https://cocagne-alimenterre.org/wp-content/uploads/2023/08/221024_FeuilletRecettes_CuissonEtouffee.pdf.

CRUMBLE DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 1,5 Kg de légumes cuits (ex: tomates, courgettes, etc.)
- 200 gr de céréales (ex: semoule, flocon d'avoine, boulghour, etc.)
- 200 gr de légumineuses (ex: lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.)
- 80 gr de noisettes concassées ou autres oléagineux
- 100 gr de fromage râpé



Déposer les légumes cuits au fond du plat à crumble.



Mixer grossièrement les légumineuses.



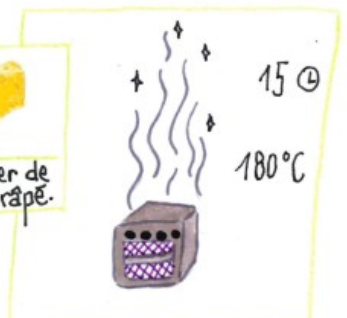
Cuire les céréales.



Mélanger les légumineuses, les oléagineux et les céréales pour faire une pâte à émietter sur les légumes cuits.



Saupoudrer de fromage râpé.



C'est l'heure de la cuisson!

Mayonnaise à l'aquafaba

3 cuillères à soupe d'aquafaba, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de jus de citron ou vinaigre, 150 g d'huile de votre choix, sel & poivre, 1 cuillère à café de curcuma



Mettre les ingrédients dans un bol à l'exception de l'huile. Mélanger énergiquement. Verser l'huile en 3 fois et mixer à chaque fois jusqu'à l'obtention de la texture mayonnaise. Pour l'assaisonnement, goûter et rectifier selon votre convenance. Pour varier les plaisirs, ajouter des herbes aromatiques, d'autres huiles (noix, colza, sésame...), du gingembre ou du piment.



Brownie chocolat-courgette

200 g de courgettes, 3 œufs, 50 g de farine, 200 g de chocolat noir, 60 g de sucre complet, 60 g de cerneaux de noix

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le chocolat et râper finement la courgette. Dans un bol, battre les œufs et le sucre puis ajouter la farine. Mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Incorporer le chocolat et ajouter la courgette. Ajouter les noix coupées et verser la pâte dans un moule et enfourner pour 30 - 35 minutes.



Bean Burger



400 g de haricots noirs ou rouges cuits, 2 tiges d'oignon nouveau, 1 carotte, 1 poivron rouge, 4 branches de persil, 90 g de flocons d'avoine, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, 1 cuillère à café de cumin, 1 gousse d'ail, 1 œuf, huile d'olive, sel & poivre

Hacher l'oignon, la carotte, le poivron, l'ail et le persil. Ajouter les haricots, le concentré de tomates, les flocons d'avoine, l'œuf et le cumin et mixer le tout. Former des galettes avec la pâte obtenue. Dans une poêle faire chauffer de l'huile et cuire les galettes de 2 côtés en les retournant délicatement à mi-cuisson.

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

